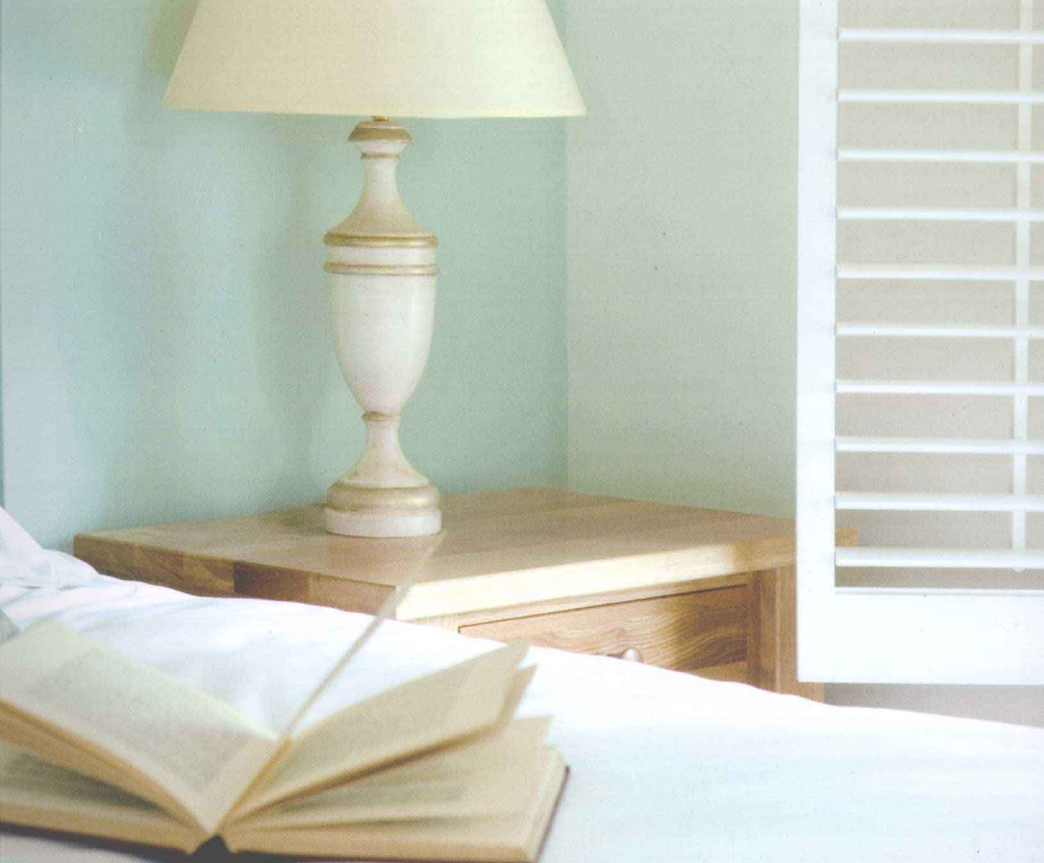




無駄なく、豊かに、美しく生きる30のこと

简约·美丽的 上品生活

〔日〕 加藤惠美子 著 陈静 译

日本热销50万册的畅销书作家
对生活方式、幸福以及财富进行了重新定义
衣、食、住必需品的30个漂亮注解
真正的奢侈≠奢华，艺术的清贫≠贫穷

 电子工业出版社
<http://www.phei.com.cn>

 Discover



简约·美丽的 上品生活

[日] 加藤惠美子 著

陈 静 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

“MUDANAKU, YUTAKANI, UTSUKUHIKU IKIRU 30 NO KOTO” by Emiko Kato

Copyright © 2011 by Emiko Kato

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese translation editions is published by arrangement with Discover 21, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2012 by Publishing House of Electronics Industry arranged with Discover 21, Inc.

All rights reserved.

本书简体中文版由Discover 21, Inc.授予电子工业出版社在中國大陸出版与发行。

专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-4719

图书在版编目 (CIP) 数据

简约·美丽的上品生活 / (日) 加藤惠美子著; 陈静译. —北京: 电子工业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-121-17560-2

I. ①简… II. ①加… ②陈… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第157897号

策划编辑: 鄂卫华

责任编辑: 鄂卫华

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 6.25 字数: 144千字

印次: 2012年8月第1次印刷

定价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

现在的我们必须改变眼光，重新看世界。我们生活在这个地球上，我们不能无视身边的现实，所以请睁大双眼，别再浪费时光。

作为一名生活者，在我们的有生之年，我想大家都在尽量地丰富自己，让自己随时随地都能展现自己的美丽，这也是证明自己存在的一种体现。这种想让自己随时保持美丽的愿望，不正是大多数人的追求吗？

设计决定了生活空间，用心去打造住所，甚至可以让自己的时空穿越半个世纪。从向往欧美的生活方式到泡沫经济的破灭，我们在21世纪里已经走过了10年，对于现在的我们来说，追求幸福的生活方式到底该是怎样的呢？本书将以“节省、丰富、美丽”为主题，从衣食住三方面，分30个话题进行阐述。

我希望这本书，能够让读者们了解到什么是真正的奢侈，并能够增加大家接触到真正的奢侈的机会，从盲目的奢侈追求中挣脱出来，不再执著、不再受束缚。同时也让大家懂得如何去更简单、自然、平衡地享受生活，发自内心地开心，愉悦地生活。

我也期待这本书能使大家懂得生活其实就是一门艺术，就是一门文化。也希望这本书，能为丰富您的内心世界带来些小妙招。

加藤惠美子

CONTENTS

1 消除粗心造成的浪费

- 衣着篇 原本可以避免被弄脏……11
- 料理篇 专心烹饪不让失败有机可乘……12
- 居住篇 不要做无谓的举动，避免发生无谓的事故……13

2 充分利用

- 衣着篇 将衣服穿用到底才不算浪费……16
- 料理篇 勿将食材变成剩菜……17
- 居住篇 重新确定物品的数量及其在空间摆放的位置……18

3 “喜好”与“适合”保持一致

- 衣着篇 了解适合自己的，追求自己的风格……21
- 料理篇 吃的不是满足眼睛需求的食物，而是满足身体需求的食物……22
- 居住篇 只摆放符合自己品位的物件……23

4 拥有自己的“固定招牌”

- 衣着篇 确立自己衣着的基本风格……26
- 料理篇 掌握对日常生活有益的基本菜肴……27
- 居住篇 改掉不良习惯……29

5 减少需求量

- 衣着篇 不要掉进单品过多的圈套……32
- 料理篇 与其备全各种餐具，不如统一风格……33



居住篇 根据生活行为严选家具……34

6 不再以便利性为出发点

衣着篇 不好看、不相称的服装会让穿着者不舒服……37

料理篇 随时备好你亲手做的常备菜……38

居住篇 保持手工劳作与机器全自动两者间的平衡……39

7 正确选择信息

衣着篇 即使不买，平时也要多看看漂亮衣服……42

料理篇 不只关注美食家的信息，同时也要钻研营养知识和
拿手菜 ……43

居住篇 即使没有购买计划，也要常收集新科技的信息……44

8 与消费欲达成共识

衣着篇 让自己不被消费欲所摆布……47

料理篇 精挑细选食品有助减少消费欲望……48

居住篇 只买能增加生活美感的厨房用具……49

9 擅用时间

衣着篇 缩短穿衣选择障碍的时间……51

料理篇 充分享受买菜和提前备好食材的乐趣……52

居住篇 家务活应该用少量时间分次进行……53

10 掌握保养维护的技术

衣着篇 不要过于依赖洗衣店，尽量自己动手养护……55

料理篇 减少对物品及环境造成负担……57

居住篇 巧擦拭，不易沾灰……58



11 学会生活技能

- 衣着篇 纯手工制品最棒……………61
- 料理篇 烹饪技能是生存之本……………62
- 居住篇 让居住环境发生愉快变化的技艺……………63

12 拒绝使用不具美感的物品

- 衣着篇 只买符合自己审美的服装……………66
- 料理篇 以精美度为标准肯定不会挑错厨具……………67
- 居住篇 提高审美意识，让碍眼物跑光光……………68

13 具有识货的眼光

- 衣着篇 备齐少量高品质的服装……………71
- 料理篇 空间、人、餐具、食材都是决定味道的重要因素……………72
- 居住篇 真正的住所是能够被充分灵活利用且令人心情舒畅的空间……………73

14 享受仿制品

- 衣着篇 敢于享受仿制品带来的乐趣……………76
- 料理篇 从素斋中体验艺术品般的仿造食品……………77
- 居住篇 利用仿制品演绎生活空间……………78

15 追求简单

- 衣着篇 只留得体的衣着，衣厨也能“瘦身”……………81
- 料理篇 清蒸为本，通过调料制造味道变化……………82
- 居住篇 置办的东西要少而精……………84

16 高品质的日常生活

- 衣着篇 将便装提高一个档次是高品质的秘诀……………87



料理篇 首先准备好优质菜刀、蒸锅和平底锅……88

居住篇 其他都可以忽略，但要有棉麻类布艺……89

17 懂得真正的奢侈

衣着篇 穿着符合场合，给人一种不经意的高品质感……92

料理篇 奢侈地享用做美食的时间……93

居住篇 感受自然是最高奢侈……94

18 享受清贫

衣着篇 试着一年里都不买衣服，只穿现有的度日……96

料理篇 能用现有的食材做出美味料理的才是高手……97

居住篇 添置最便宜的优质物品……98

19 与自然和谐共处

衣着篇 穿着应季色彩的服装装点城市……100

料理篇 研究保留原味的加工方法……102

居住篇 从大自然中学习自然地生活……103

20 追求洁净

衣着篇 清洁感是首要要求……104

料理篇 美味的料理从洁净的厨房开始……105

居住篇 干净的住所是纯净心灵的居住地……106

21 享受色彩

衣着篇 以黑与白为基调，添加应季色彩……109

料理篇 蔬菜也像服装一样需搭配协调的色彩……110

居住篇 关键在于是否能够利用好白色……111



22 重叠

- 衣着篇 叠穿的高级技巧……114
- 料理篇 乱炖，追求食物相辅相成的美味……115
- 居住篇 有效利用光线重叠可以制造空间美感……116

23 让自己精神满满

- 衣着篇 穿着有活力的颜色，情绪也高涨起来……118
- 料理篇 让人精神焕发的蔬菜配方……119
- 居住篇 营造清洁的、空气流通的，有益身体健康的居住环境……121

24 小靓丽、小精致、小清新

- 衣着篇 小清新是基础，之后再追求小精致……123
- 料理篇 应季小菜很有味道……124
- 居住篇 既简单又重视存在感的空间……125

25 学会礼仪

- 衣着篇 与其说是为了自己美丽，倒不如说是为了让他人赏心悦目……128
- 料理篇 不管是主还是客，都必须顾及旁人……129
- 居住篇 以爱惜之心使用物品是对物品的尊重……130

26 招待客人

- 衣着篇 即使是家庭聚会也要展示漂亮打扮……133
- 料理篇 自己的拿手菜比初次挑战高级料理更适宜……134
- 居住篇 用圆桌、鲜花、装饰物来营造华丽氛围……135



27 享受工作

- 衣着篇 找到适合商务的套装……………137
- 料理篇 像工作一样把做饭结构化……………139
- 居住篇 以布置展厅的心情将居所打造成艺术之家……………140

28 配合你的生命阶段

- 衣着篇 是享受现在，还是为将来做准备……………143
- 料理篇 根据家庭成员年龄的变化来准备相应的料理……………144
- 居住篇 顺应人生阶段变化的生活方式……………145

29 五年一次，重新规划生活

- 衣着篇 只留下最符合当前年龄的服装……………148
- 料理篇 在家庭固定的食谱中加入新的菜品……………149
- 居住篇 改变你的家具配置、壁纸、窗帘的同时改变你的生活方式……………150

30 探究美丽

- 衣着篇 向18世纪的贵妇学习美的黄金定律……………152
- 料理篇 品相好看的料理，其味道自然也不错……………154
- 居住篇 看不到日常用品的居住环境才是最佳……………155

后记 最后的规则

附录 “节省、丰富、美丽”日常生活中的小妙招

1 消除粗心造成的浪费

为了不浪费，我们就想尽量省去不必要的东西及行为，但在此之前，我们首先需要消除的就是由于粗心大意造成的损失所带来的浪费。

太过匆忙、毛躁而把饮料洒在了礼服裙上，就算是能够轻易地把污渍去掉，也已经造成了行为上的浪费。

如果，你由于睡眠不足和工作繁忙而发错了信息，那就要为此而道歉，改正错误，甚至还要开会解决。根据情况，严重的时候还要买礼品去登门致歉。这种本可避免的错误行为会把我们以及他人卷入困境，使得周围的人不得不跟着多做许多原本没有的工作。

睡眠不足或疲惫过度的时候，出现惊恐、易怒的情绪使你陷入惊慌混乱的时候，忘乎所以得意洋洋的时候，还有脑子被一件事情完全占据的时候——我们就更加容易心不在焉起来。也正是这种时候，我们必须更加小心谨慎。

为了避免这些粗心带来的失误，我们就要在事先调整好自己的身体状况，此外还需谨守分寸，以礼待人，从日常生活开始就杜绝粗心行为是最重要的。慎重行事也是必须的哦。

另外，如果一不小心还是犯了错，那就要反省自己到底是因为什么会犯这样的错，认真究其原因，避免第二次犯同样的错误，形成一个良性机制。

以上就是开篇所说的，避免粗心大意造成的损失带来的浪费。



衣着篇 原本可以避免被弄脏

就服装而言，由于自己粗心大意而导致的损失，最频繁的莫过于弄脏了，或是刮了丝。其实即使没有这种失误，日常的护养也非常有必要。

用餐的过程中，汤汁饭菜洒出来是常有的事儿。一个不小心，就弄脏了。这么说起来，消除浪费的重点，其根本就在于正确地用餐方法和餐巾的使用方法。

洒上汤汁污渍，或是刮丝、开线这些情况，在我们穿上最珍视的一件衣服时会更频繁地出现，这大概就是因为紧张而引起的注意力分散造成的吧。

还有一个原因就是还没有穿习惯。衣服就是要穿惯、磨合、在任何场合都适应，它才会成为属于你的东西。也会因为穿习惯了，身体便会和衣服合为一体，也就不会出现因为过于在意而流露出的不自然的举动了。

在派对上，如果穿着暴露的礼服裙，我们常常会一直拉扯总往下滑的披肩，这个时候，就更容易粘到污渍或者刮丝，造成一些损失了。既然如此，不如从一开始就选择较为安全的礼服裙，或者披上件小外套、小背心之类的，又或者在礼服裙里面穿上件肉色的内衬就更好了。

如果很喜爱披肩，还可以别上一枚别针将披肩固定好，使它和衣服浑然一体。况且披肩本来就是用来防风沙的，所以进入到室内后便可将披肩脱下来放在手边。

有时候我们会想方设法地去掉身上不小心沾上的污渍，但结果却是把它弄坏了，这才是更大的浪费。

就算要把衣服送去洗衣店，也要选择一家信誉好的洗衣店，否则很有可能因为不注意清洗而导致衣物的手感变差，那就更是一种浪费了。如果附近没有信得过的洗衣店，也可以把弄脏的衣服拿到当初售卖的店里去咨询一下该如何处理。

一般来说，我不太赞成干洗，因为手洗可以延长衣服的使用寿命，但是在处理大的污渍时，还要交给专业的洗衣人士处理。

要有与好衣物相匹配的举止和洗衣方法，可并非一日之功哦。



料理篇 专心烹饪不让失败有机可乘

最常见最多发的事故就是在厨房里。因为大家都太过于相信自己已然用惯的厨具了。稍不留神就被用惯的菜刀切到手指，这样的经历大家都曾有过吧。真是一不小心就出事儿。

火灾的发生亦是如此。在打着火的时候千万不要离开厨房，反过来说，离开厨房的时候一定要关火。

计算好了几分钟后再回到厨房，想着到了时间就立刻回去，大家都有过这样计算好时间离开的情况吧。但是事情是会变化的，当发生了你预料之外的事情，你就把要回厨房这件事给忘了，这样的情况并不罕见吧。

即使不离开厨房，也要注意火候，否则稍不留神就烧糊了。千万别觉得自己的手艺很厉害，可以同时炒几个锅，就在你操作得意的瞬间，可能一个锅就烧糊了，或是加热时间过长了。



即使还没到火灾的程度，可烧干的空水壶，难以去除烧焦痕迹的锅……这些明明都是可以尽量避免发生的事。

烧焦的锅虽然可以用小苏打或者清洗剂去掉烧焦的痕迹，但是如果没将锅烧焦，是否就能省下不少时间呢？

另外，如果用强力清洗剂清洗烧焦痕迹，还会污染了下水道，而用钢丝球来擦洗又很费力气。

除了以上所说的浪费之外，还有烧焦的饭菜。烧焦的锅还可以清洗干净恢复原状，烧焦的饭菜可就没那么好运了，只能将它们扔掉。就算觉得可惜，挑拣着把没烧焦的部分勉强吃下去，鼻尖还是会萦绕着一股烧焦的味道。食材和烹制料理的时间，以及要重新做料理的时间和食料，全都浪费了。若是一开始就多留点儿心，避免失败的情况发生，就不会浪费食材及饭前饭后的料理时间和精力了。

聪明人常常被称赞做菜很棒，所谓的聪明其实就是出色的注意力，以及理解了大致的全局布署吧。



居住篇 不要做无谓的举动，避免发生无谓的事故

我们在家里发生的事故和受伤事件绝对不少。因为只有在家里才会最放松、最不注意自己的行动。

其实在家里发生的各种事故也会发生在其他的各种场所，家里也可以称得上是训练场了。打个比方，就算你没有恐高症，上下楼梯也暗藏着危险。上楼梯的时候不小心踏空的情况还算少，而急急忙忙下楼梯的时候踏空的情况就太多了，所以必须特别注意的是下

楼梯的时候。到了新住所，请一定要多注意台阶，尤其是各个地方台阶高度的差别。

那么，急急忙忙地上下楼跟小心地上下楼之间，时间上到底相差多少呢？事实上，小心地注意自己的动作，结果反而不会浪费时间。与此同时，经常锻炼腿部肌肉也很重要，因为只要脚抬得稍微不到位，就很容易向前摔倒。

另外，在家中的卫生间或卧室的门口，我们经常会一个不小心就撞上了门。为了避免碰头，可以将门改成内开式或者干脆改成推拉门。不过，没人能预先知道原本关着的门会在什么时候突然打开，有了这个意识，我们应该就不会毫无防备地站在门口了。

放东西的方法也应从平日起就开始注意。重的东西以及容易倒的东西请不要放在高处。搁在地板上的东西也需要注意，尽量将那些稳定性差的东西固定好。

确定东西都放好才能避免被掉下的东西砸伤、砸坏，还能不浪费善后的时间及精力。

家绝对不是个静止的地方。人在里面活动，它就相当于是人们最大的一个空间，有人生活才能让它成为家，才能让它成为港湾。

不能只要求居住的空间和物品要如何如何得好。我们的举动也需要收敛，让自己变得更加沉稳。细心谨慎的、适宜的举动才能避免因不注意而导致的各种浪费。

2 充分利用

虽然有乱花钱这个说法，但要是买东西光存钱，那才叫真正的浪费。勤俭节约的概念甚至剥夺了我们购物的乐趣。其实，没有浪费的生活并不是说什么都不买，而是将买来的东西能够好好地充分利用起来。

万一误买了不需要的东西，也不要一味地懊悔，而是想想怎么把这件本不需要的东西改造成有用的东西。对于购买者而言，有使买到的东西发挥作用的责任。

不过，对于水、电、煤气方面的节约是必须的，要养成不浪费的生活行为，使其习惯化。另外，大量囤积卫生纸和调料这类消耗品也可以说是一种浪费。其实只要换一种角度考虑就能明白，这些消耗品放在超市里和放在自家的库房里堆着是一样的。这类消耗品必须在恰当的期限内用完，或是做些恰当的改变使其发挥作用，没有剩余是最基本的做法。

另一方面，对于那些非消耗品，要经常保养维护，想方设法使它能够使用得更长久。

如果你感觉到这个东西没用，就可以试着改变一下这个东西的使用方法，也许可以让它物尽其用。这也就是跟“完全利用”差不多的“巧妙利用”了。

当然，从一开始就买对需要的东西最好。即使买的时候觉得有

些踌躇也没关系。在买日常家用器具或者消耗品的时候，如果犹豫不决，可以先睡一觉，等醒来再看看自己是否真的还想要买那件东西，这种决定方式相当明智。

不过，也有这样一句话叫作“千载难逢”。如果你很难决断，那就应该是条件或其他方面有不合适的问题吧。若是没有这种情况出现，我们便可以尽情享受购买的欢愉了。并且，一旦拥有就要好好利用，且要运用自如。只有物尽其用才能不造成浪费。

所以说，对于消耗品我们应该“完全利用”起来，而对于非消耗品则可以进行“巧妙利用”，这才是不浪费物品的使用方式。

另外，你还需随时确认这些物品的利用价值。



衣着篇 将衣服穿用到底才不算浪费

过去，当日本只有和服的年代，人们都会将一件和服穿到烂为止。但是现在，那些压箱底的衣服占满了整个衣柜，那是因为我们并没有一种要把衣服穿到破烂为止的概念，而这是非常浪费的。那我们现在就来想想如何才能尽量利用好衣服吧。

- 不合身的改成合身的尺寸，而不是雪藏起来。
- 觉得现在不太适合自己的衣服，可以进行翻新。
- 在把衣服扔掉或者雪藏之前做些改变，也可以继续将衣服穿到底。
- 改变搭配，也是把衣服利用到底的一种方式。可以将雪藏起来的围巾之类的小饰品进行重新搭配就可以使它们获得新生。
- 穿旧的衣服可以将其改成垫子。虽说便宜的垫子到处都有，